



美利华在线精神健康大学

 www.mhealthu.com

5

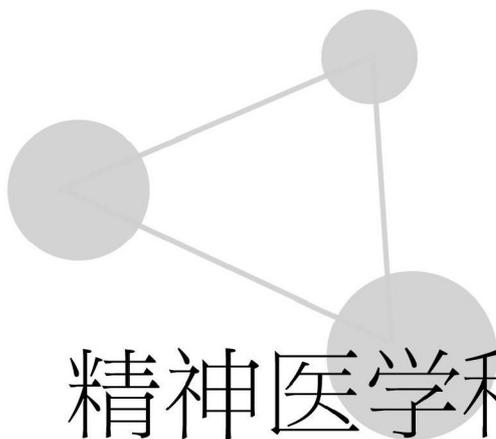
2018.05.25

(5月第2期/总第82期)

主 编：张道龙

副主编：刘春宇

常务副主编：夏雅俐



精神医学和临床心理学 督导与研究

中美班—心理咨询师与精神科医生的黄埔军校，火热招生中！



足不出户，像美国医生与心理咨询师一样接受训练！
更多学习资料，请扫码关注公众号！

MEILIHUA eMENTAL HEALTH UNIVERSITY



美利华在线精神健康大学

主办单位

美中心理文化学会

北京大学出版社

绵阳市第三人民医院 四川省精神卫生中心

温州康宁医院股份有限公司

电话：+86-18911076076

邮箱：zaixiandaxue@126.com

教育服务项目

- 中美远程督导培训班
- 学生帮助计划（SAP）
- 美国专家国内集中讲学
- 短程访美学习与交流
- 《督导与研究》杂志

欢迎登录美利华在线精神健康大学网站[免费](#)查阅和下载
如需转载，请注明
“美利华在线精神健康大学”《督导与研究》

精华导读

1) 留守儿童成人后，究竟是有病还是没病……

门诊说他分裂型人格障碍，父母说他这两年性情大变，他自己却觉得一切正常……究竟有没有病？是否有更多因素值得关注？

2) 精神活性药物

本栏目讲授基于实证的精神活性药物使用，这期讨论有关 ADHD 的药物治疗。

3) 贫苦家庭的孩子，怎样构建美好未来

这个故事中的大四女孩，爱好写作，想成为作家，还想考研究生，那么她的目标究竟是什么呢？他们家庭的经济情况能支持到她吗？咨询师，必须基于现实地帮助来访者！

栏目

咨询 · 督导

◇ “咨询与观察”看台

◇ 张医生点评 · 督导

◇ 现场头脑风暴

理论 · 研究

◇ 前沿临床热点

大众 · 心理

◇ 应用热点

在线精神健康大学简介

中美班招生

咨询·督导

“咨询与观察”看台

嗨！大家好！中美班规范化培训已经启动！本栏目内容取自张医生的现场咨询和督导。所有学员禁止自行录音录像，保持安静，积极聆听，并在咨询结束、个案离开后，进行热烈讨论。

案例

留守儿童成人后，究竟是有病还是没病……

咨询师：姚立华

督导：张道龙



故事：

男性，23岁，初中毕业，目前无业。从小是留守儿童，一年见父母两次。主诉言行异常2年。

2年前，他无明显诱因出现性格改变，家属反映他从原来的开朗变得孤僻，和外人接触少，不愿社交，和家人很少说话，和家人关系不好，容易在家人面前发脾气，整日在家玩手机或发呆，待人接物变得没有礼貌，在路上遇见亲人邻居也不打招呼。他解释是因为父母的管控，控制他的社交，觉得没有自由，因此和家人发脾气；对于工作、生活没计划，拿着家人的钱去异地找工作，经常工作没找到而钱已经花完，因此落魄回家。后家人不同意他外出找工作，他就找家人借钱，如果家人提醒需要还钱，他就称不记得了，家属感到这是记忆力下降。他生活懒散，经常不愿意洗澡、换衣服，都需要在家人提醒下进行。

5个月前，家人给他介绍了一个女友后，他行为变得主动，比之前愿意交往，并能和几个同学维持正常的人际关系，对于自己的仪态能注意，愿意勤换衣服及洗澡。1个月前，他失恋后病情加重，整日几乎一言不发，吃饭都不和家人同桌，家属反映他曾出现几次自言自语，他说这是正常情况，想到事情就说出来，不正眼看人，不合群，曾告诉家人，他们越对自

己好，越觉得是在害自己。门诊以“分裂型人格障碍”收入院。

初步诊断：适应障碍。

会诊目标：确诊和干预。

第一步，澄清来访者的困扰。

1、请来访者讲讲困扰，他并不认为父母说的都是准确的。

2、来访者认为自己的变化只是成长的过程，从小特别听话，大了就不那么听话。

3、澄清什么是“不那么听话”。

4、来访者对说自己不干活、不洗头洗澡等，予以合理的解释。

1. 张道龙医生：讲一讲吧，为什么父母让你来看病呢？

2. 来访者：我觉得我这两年，父母也觉得我这两年与前两年比有些变化，以前对父母特别好，现在对父母不是那么好了，他们心里就觉得变了，其实这是一个成长的过程，本身就这样。

3. 张道龙医生：也就是说你对父母不好，对别人没问题，只是对父母不好，是这意思吗？

4. 来访者：我没有对他不好，有时候吵几句也很正常，当时没有做什么过激的事情。

5. 张道龙医生：你是跟妈妈吵架，还是跟爸爸吵架，还是说跟所有的人都这样？

6. 来访者：没有，意见有分歧的时候就会吵几句，但也没什么过激的事情。

7. 张道龙医生：哦。那父母认为你性格有改变，指的是什么？除了吵

架。

8. 来访者：就是小时候特别听话，大了就变得不那么听话，不听他的话，就觉得我变了。

9. 张道龙医生：哦。那在什么方面不听话呢？

10. 来访者：比如说要干什么事，他有他的想法，我有我的想法，就要我一定按他的想法干，但我想用自己的方法去干，所以就会吵架，就会分歧，然后就会嘴上吵几句。

11. 张道龙医生：OK。

12. 来访者：他就觉得我变得不那么听话了。

13. 张道龙医生：但现在你听起来教育程度是初中毕业，又当过兵，身体也挺好的。那怎么最近不洗澡、不梳头、不洗脸、不找工作，这是什么情况？

14. 来访者：没有。你说的这个我不知道，但我没有不干什么事、不

洗澡、不洗头，因为在老家的话，我觉得几天洗一次头就很好了，像别人天天洗头，我不喜欢那么勤洗头，我就是说，也不是说不爱干净，我只是说头已经很漂亮，不喜欢天天洗头，隔个四五天，五六天洗一次头差不多了。

15. 张道龙医生：OK。

16. 来访者：洗澡的话，我觉得天气冷，现在天气冷，就没必要天天洗，又天天换衣服。我也不太喜欢做家务，一个男的嘛。所以说我洗澡的话，差不多一个星期洗一次，我觉得这个没什么问题，这主要是每个人的看法不一样而已。

第二步，进一步鉴别，发现来访者的积极因素。

- 1、澄清来访者为什么经常换工作。
- 2、澄清来访者多次离职并非人际关系问题。
- 3、来访者愿意学点技能。
- 4、来访者抽烟是近两年形成的习惯。
- 5、来访者没有其他恶习。
- 6、来访者的失恋并没引起太多情绪起伏，目前也无睡眠和食欲问题。

17. 张道龙医生：哦。你现在是自己能养活自己，还是得靠父母养活？

18. 来访者：我自己养活自己，一直都是在外跑。怎么说呢？就是说没找到合适的工作，但我没怎么向家里面要钱，我要钱也只是要了几百块钱、一千块钱呀，我一年也不会超过一两千块钱、两三千块钱，我也没拿去乱做什么。

19. 张道龙医生：哦。但你是每隔多长时间换一个工作？

20. 来访者：一般都是3个月以上吧，4个月吧，三四个月吧。

21. 张道龙医生：哦。那你为什么一个工作不能干一年？

22. 来访者：工作不适合我，就是说那份工作我干着不习惯，不想干那份工作，就想换换其他的工作干干。

23. 张道龙医生：哦，那就是很频繁。跟同事的关系处得好吗？

24. 来访者：同事关系挺好的。

25. 张道龙医生：不是因为跟同事处不好关系，老板解雇你了，不是这样？

26. 来访者：不是这样的，不是这样。

27. 张道龙医生：OK。如果都是理想的状况，让你随便挑个工作，你想做什么工作？

28. 来访者：我？如果让我挑的话，

我也挑不出什么工作，我可以做这份工作我就去干，我干不了的我就不会去干。

29. 张道龙医生：对，但我现在的意思是说，全世界的工作让你随便挑，你觉得你想做什么工作？

30. 来访者：嗯……随便开个店什么的。

31. 张道龙医生：哦，开一个店？你有什么技能吗？

32. 来访者：技能啊？

33. 张道龙医生：对。

34. 来访者：我知识学得不多，我只能说用力气，反正就是知识学得不多，我只能说慢慢学习、慢慢工作嘛。

35. 张道龙医生：对，技能的意思是比如说我会开车、我会当电焊工。

36. 来访者：会开车，会开车。

37. 张道龙医生：除了会开车，电焊工什么那些能做吗？有没有其他的技能？

38. 来访者：那些我以前没做过，但是可以学习。

39. 张道龙医生：可以学习？

40. 来访者：对对。

41. 张道龙医生：你是个学习不好的孩子，才初中毕业，是这样的吧？

42. 来访者：我小时候比较调皮，学习成绩不是那么好，但是……挺好的。

43. 张道龙医生：但也不打仗斗殴

什么的，是吗？

44. 来访者：现在？

45. 张道龙医生：对，就是现在没有打仗斗殴这些不良习惯，是吗？除了抽烟以外，其他的还有没有？

46. 来访者：没有没有。

47. 张道龙医生：对。抽烟一天抽一包那很厉害，因为咱们中国的雾霾重，相当于免费发一包烟了，你等于一天抽两包了，雾霾一包，再抽一包，这对肺就影响很大，你知道吗？

48. 来访者：对，我知道，对身体健康有影响，但是我抽烟时间不长，就这两年，我烟龄也就两年。

49. 张道龙医生：OK。谈恋爱谈了半年，后来就关系断了，是这样的吧？

50. 来访者：对呀。

51. 张道龙医生：对你打击大吗？

52. 来访者：这个打击很正常，但如果家里是因为这个事情叫我来看病，那我也没法，因为我心里是非常平静的，就是说不会起伏那么大、不会情绪很跳动的那种。

53. 张道龙医生：哦，是这样的。但如果条件成熟，你本身还是想谈恋爱的，是这样的吗？

54. 来访者：谁都想，但是你也要有条件，是不是？有条件谁都想。

55. 张道龙医生：对，所以你有这想法，如果条件允许，是这样的吧？

56. 来访者：对呀对呀。

57. 张道龙医生：现在食欲和睡觉还好吗？
58. 来访者：都挺好的。

第三步，不诊断精神障碍，需要改善亲子关系。

- 1、来访者认为自己只是长大了，不想被父母控制。
- 2、家属强调这几年孩子变化大，不跟他们交流。
- 3、跟孩子成长背景结合——从小是留守儿童，一年见父母两次。可以解释孩子与父母的关系。
- 4、指出他们的问题属于家庭教育和亲子关系问题，不诊断精神障碍。

59. 张道龙医生：你今天跟我们有什么问题要讨论吗？

60. 来访者：我没有，就是说我一个人想干什么就干什么嘛，是不是？我就是喜欢干什么就干什么，我家里人就觉得我有问题，叫我来看一下，我又不可能一直听他们的话，我自己也要独立嘛，就是说自己干自己的，自己找自己的事做。我长大了，自己该可以管控好自己了。

61. 张道龙医生：对。你现在跟父母一起住吗？

62. 来访者：现在，我在老家的话是一起住的。

63. 张道龙医生：OK。好的，那我们一会讨论一下，帮你会诊一下结果，看看怎么能帮你，好吧？

64. 来访者：谢谢，谢谢教授。

65. 张道龙医生：不客气。

66. 来访者家属：你好，教授。我想说两句。

67. 张道龙医生：好的，你讲吧。

68. 来访者家属：我讲的主要是这

几年我小孩变化很大。第一个，他不跟我们沟通，我们不知道他在想什么，就是刚才他说，他想做什么我们不支持他，其实我们没有这种概念，他根本就不跟我们交流，没办法交流，我们不知道他心里面想什么，我们怎么交流呢？

69. 张道龙医生：对的。你想问一下他有什么问题？我想告诉你，他确实没有什么精神障碍，他是教育的问题，是你们家那种环境的问题，不是医疗的问题，医生看病得给他诊断个什么病才能帮他，他没有这些问题。

属于亲子关系的冲突，只是需要一点心理咨询。说明他没有什么精神障碍，也没有什么躯体问题，这是好事。因为过去你们一年才见他两次，长时间不在身边，跟他互动有问题，父母沟通出现了这类问题，就需要找咨询师聊一聊。我一会儿跟咨询师讨论一下，怎么帮助这样的家庭，

你来寻求帮助很好，担心他得什么病也很好，他的变化是正常的，就是跟你们之间有变化，别人看不出他有大的问题。一般有病人是跟谁都有问题，他只是跟父母交流有问题，那等于是教育的问题，怎么跟他沟通，得去学一学，他也得去学一些改进的方法，

怎么能够跟父母适当交流一下，不能一点都不交流，不能采取回避的办法。你们家里的互动模式出了点问题，我们一会再讨论，但他不需要住院，也不需要吃药，需要一点点咨询，这样清楚吗？
70. 来访者：好的，谢谢！

小结

这个来访者出现许多问题，在家属的眼里很接受不了，觉得不听话了，跟原来大不一样了，而来访者却觉得很正常，其解释都是合理的。结合来访者成长的大背景——从小留守儿童，最后确定是家庭教育的问题，不诊断精神障碍。

如果误诊孩子有病，逼着他治疗，就会导致“误治”。诊断、鉴别诊断太重要了，哪怕最后确定“没病”，也需要历经科学细致的访谈！

中美班规范化培训第二期正在招生。想亲眼看到更多精彩实用的现场咨询和督导，快来吧，参加一年期规范化培训，天天看现场，想不进步也难！



张医生点评·督导

“生物—心理—社会”，说起来容易做起来难。现场做完咨询，张医生带大家看到咨询过程中的知识亮点，今后我们自己也能用上哦！

引起临床关注的因素

案例中的这个年轻人在 16 岁以前，所有描述都是正常的，直到最近两年才出现问题。因此，前 20 章的病，哪个都不是，既没有人格障碍（人格障碍 16 岁以前就不正常），也没有适应障碍——他说的挺合理嘛，“我们失恋的时候都很难受，我也想结婚，我也想谈恋爱，但我们家就这些条件。”听起来比较自卑。头颅平扫等检测也都在正常范围之内。所以听起来他不太符合 DSM-5 前 20 章的任何一个病。他没有用药，也不是 21 章药物所致的精神障碍。而我们 DSM—5 列出了第 22 章，即需要引起临床关注的这些困难和因素，他跟父母有冲突，这个家庭的互动出现问题，他小时候是留守儿童，情感上没人交流；生活上，初中毕业，无一技之长，这是最难的一群人，也是最不幸的一群人。

我们生活中变化这么快，都是谁来创造的？实际上都是他父母这代人，就是农民工，去创造的变化，但他们的小孩成长过程中明显被忽略了。人可以没有教育，但不能没有教养，这小孩明显看着教养有问题，对吗？他不知道和父母怎么沟通。我们的留守儿童最大的一个

特点就是教养方面出现严重问题,人文精神、科学精神都严重受影响,这就会给家庭带来不幸,中国 6000 万留守儿童,未来都可能有这类问题。

你再看他当了两年兵回来,也没在部队变好,没在部队学个养猪、学个炊事兵、学驾驶员,没有什么获益,变成这么一个社会的边缘人,带来生存的困难。好在他还有七情六欲,另外除了抽烟以外,也没什么不良行为。分析这样的病人,就需要考虑他引起临床关注的因素,他都具备了。

(参加讨论,欢迎发邮件给 zaixiandaxue@126.com, 或致电:
+86-18911076076)

现场头脑风暴

张医生咨询、督导的现场，有精神科、大内科医生护士，也有心理咨询师、心理治疗师、老师和人力资源经理，以下问答，值得慢慢品味。

问题一：有的家庭亲子关系不好，像今天这个案例，心理咨询他根本都不愿意，说我没问题，妈妈则很焦虑，令咨询师头疼。

Z 医生：一般就得靠动机面询。这个小孩不会出现反社会行为，是因为他去过军队了，知道了对错，三观比较正，不反社会，也不去杀人放火，只是跟父母处不好关系。总的来说，这些事一旦到18岁以后都不好治了，唯一能做的就是动机面询。

比如咱们这个人，初中毕业了，与其跟父母这么对着打、对着干，还不如利用父母给自己一些钱，去做点事，不要都乱花了，抽了烟了，搞得身体也不好，最后不是啥都没有了吗？父母跟你吵的原因明显是关心你，希望你变好，而姐姐跟你关系也挺好，利用这个资源拿点钱，学一个什么技能，比如修车，会开车，又会修车，那就是一辈子的技能了。再说了，你既然找过一个女朋友，体验了性生活，是不是挺愉快的？那有了生存技能，你就可以找别的女孩了。否则，别人总抛弃你，总看不起你，而你就会跟妈妈对打，结局是什么？最后父母的资源给吵没了，最后没人要了，活不下去、或勉强活下去，每3天换一个工作，有一天又有病了，怎么办？

这些都像是行为问题，像是教育的问题，到了21岁以后跟父母还接着斗的，都跟教养有关系，真有精神分裂症就是另一回事了。避

免到达最后的、最差的结局，就是变成不良行为、不良少年，终于把父母搞烦了，谁也不要你了，那就是自毁前程。

因此，面对这样的情况，认知行为疗法、动机面询是相对最有效的。这个小孩刚才说，我条件好了，我当然愿意找女朋友。假如进一步咨询，就可以接着这句话继续说，咱怎么能条件好？你现在的条件不好，女人离你而去了，咱要是会修车呢？会开车，会当出租车司机，会这一件事就能混上女朋友，那不是一辈子都好了吗？何必还让人家看不起？小伙子长得挺精神，身体也不错，怎么就能让妈妈嫌弃你，女朋友也嫌弃你，咋就混成这样了？就现在的条件，再往上多学一点点，那才叫聪明人，何必要混到啥都没有？就父母那么一个可靠的资源，管你吃，管你住，还给你钱，咱若是再把他给得罪了，就傻透了。我会这样去咨询，挑战他。他最后可能想明白了，觉得也是这么回事。我的意思是，你跟父母置什么气？你拿父母的资源再找下个女朋友，这才叫有本事。拿父母给的钱抓紧抽点烟，人家抽一包，我再抽一包，那算啥本事？最后变成又没本事，肺又坏了，那怎么能有女朋友？

（参加讨论，欢迎发邮件给 zaixiandaxue@126.com，或致电：

+86-18911076076）

前沿理论热点

主讲：张道龙

编辑：许倩



基于实证的精神活性药物使用

ADHD 用药讨论

问：有的 ADHD 患者有明显的冲动控制问题，达到需要用药的程度，如果需要加兴奋剂之类，却和抗精神病性药有冲突，这个时候是不是可以用丙戊酸钠解决冲动、易激怒的问题？

答：你本身要抑制他的冲动行为。

问：之前这个患者用抗精神病性药物，撤药后非常容易冲动、暴怒，撤药期间是不是可以加丙戊酸钠解决这个问题？

答：可以，可以晚上用它。这些药都是跟受体有关系，不能马上撤下来；如果特别急，没办法，那么白天不要用，兴奋剂半衰期短，早晨、中午用兴奋剂，晚上撤不干净，问题不大。

问：晚上撤的时候还是可以用抗精神病性药物过渡。

答：撤不下来的时候，为了抑制白天的冲动，可以这样。如果诊断正确的话，抗精神分裂药物对 ADHD 作用非常弱，丙戊酸钠也不是十分好使，如果患者有攻击行为，还会好用，要真的是多动症，用丙戊酸钠没有效果。

问：主要就是你说的这个攻击行为，他担心用兴奋剂诱发癫痫发

作。

答：如果有癫痫发作史才要担心，正常人使用兴奋剂不会诱发癫痫发作。得知道有没有这样的病史，这时候用丙戊酸钠是对的。你要想同时减药，一定要中间分开空 6 个小时，要不然两个互相拮抗起来了。

问：好的，这样就理解了。谢谢老师。

答：要分析整个病史，不能只看一点。

（参加讨论，欢迎发邮件给 zaixiandaxue@126.com，或致电：
+86-18911076076）

大众·心理 应用热点

编辑 夏雅俐

本栏目致力于传播科学的心理健康常识，帮助普通人找到幸福快乐，帮助普通家庭更好地养育子女、孝敬老人、发展好职业。

这个故事中的大四女孩，爱好写作，想成为作家，还想考研究生，那么她的目标究竟是什么呢？他们家庭的经济情况能支持到她吗？咨询师，必须基于现实地帮助来访者！

欢迎联系我们，既可参加规范化培训，也可推荐案例进行免费教学咨询。同时 SAP（学生帮助计划）欢迎各位联系夏雅俐的微信号：BGFDDSA。

大众心理，欢迎开放性的观点！因为这是一个多元的期刊社区，包容多元的想法！敬请拍砖！

贫苦家庭的孩子，怎样构建美好未来

24 岁的姑娘，是大四学生，学人力资源管理专业，还有三个月毕业，正在实习。不甘心一直被父母安排未来道路。

10 年前姑娘的亲生父亲患癌症去世，现在还有个 12 岁的弟弟读六年级。大约四五年前，母亲再婚，继父的腿有先天残疾，还带来一个比这位姑娘大 1 岁的姐姐。母亲和继父都没有稳定工作，靠在超市门前帮人看车以及亲属们的帮衬度日。姐姐高中毕业后没有继续上学，以打工为生。

先考研还是先工作

姑娘个性较“宅”，不喜欢出门玩，有一两个长久的知心朋友。从小爱看书，酷爱文学创作，考上大学后，已与网站签约发表三篇长篇小说，但收入很低，不能以此为生。本想大学毕业后先回老家附近找一份工作养活自己，顺便照顾

父母，有了经济基础后可以踏实进行小说创作，梦想有一天能做个出名的小说家，既能做自己想做的事，又能改善家里的状况。但父母认为写作太不稳定，不可以作为职业；且认为她太过单纯，与人接触太少，目前不适合进入社会参加工作，会被人欺负，所以要求她考公务员。姑娘不想让父母失望，所以教材和培训班都已准备好。

父母又希望她考研，认为女孩子若有研究生学历，未来不论工作还是嫁人都会很顺利，生活得更稳定。还有一方面原因是，亲属家的孩子有公务员，也有研究生，是当地人教育孩子的典范，父母希望她也像他们一样，认为有了研究生文凭之后，不管是交朋友，还是以后求职找工作，都会比以前更高一个层次。为了支持她考研，父母希望她今年毕业不找工作，全身心备考。对于这样的安排，姑娘知道父母是为自己好，没有理由拒绝，但非常不甘心，毕竟不是自己想要的生活。她也知道家里负担很重，急需有人赚钱养家，减轻父母的负担。父母这样支持她考研，使她压力很大。她自认为并不是学习能力很强的孩子，即使全心备考，也不能保证被录取。关于考研专业，家里没有要求，姑娘不喜欢人力资源的工作，平时不喜欢与人接触，希望跨专业考新闻撰稿类或图书情报学，为以后的创作做准备。

姑娘的家庭资源匮乏，属于社会金字塔的底层，并且还有个即将读初中的弟弟，急需有人缓解家庭负担。父母显然

希望她能够通过提高学历和嫁人一步到位，彻底改变命运。

但是姑娘家都是没文化的人，他们的意见只能作为参考。得确认一下姑娘考研是为了什么，要是为了嫁人，往往是年轻姑娘容易嫁人，年轻貌美，美是第一的，年轻是第二的，往往学历越高反倒越嫁不出去。而姑娘的目标则是实现自己的梦想，因为从小就特别喜欢写小说，所以也规划过人生，想毕业之后找一个工作，有经济来源，能够支撑自己，完成自己的梦想。

先工作、最务实，年轻貌美好嫁人

把考研、工作和写小说放在一起比较，读研和写小说相比，肯定得去读研，因为纯粹写小说是没把握的事，90%以上的人都不成功；但现在考研跟现在找一份工作相比，那当然是工作稳当。

把姑娘和家人的几个目标放在一起比较，可以归纳出：

第一，嫁人明显是一个办法。早晚大家都嫁人，碰着好的肯定要抓紧嫁。但越年轻就越容易找到合适的，因为男人20多岁的找20多岁的，30多岁的也找20多岁的；所以女人就不能把自己搞成35、40岁再去找，当然就难了，一是剩下的没好人，二是剩下的往往都是离过婚的。所以考研反而不利于嫁人。

第二，姑娘说的先找一个工作也是对的。因为听起来她

们家都是临时工，没有任何一个人有正儿八经的工作，而她有机会接受大学教育，能找着一份稳定的工作，帮助家庭、帮助自己，那当然是首选。因为她没有那么多可以浪费的资源，所以更要把它用好。

第三，姑娘有写小说的爱好，跟帮助家庭、帮助自己、嫁人，都不矛盾，得继续写。但一般不是爱写就能成功。小说家的成功都有各种特殊因素。像小说家某某非常出名，但是你看看她的成才环境，自己的父母是作家，第一任老公也是作家，而且公婆家里也有好几个作家，往往是这种环境才能成才。自己有才华是一回事，但还需要好多偶然因素，所以父母阻止她专门从事写作是对的。她可以给自己五年时间，看看到底是有这个爱好，还是有这个天赋。

综合看，姑娘现在应该抓紧找工作、考公务员，拿下一个稳定的工作，坐在办公室，风浇不着、雨淋不着。由于她善于写作，所以跟文书有关的工作对她就容易，能展现才华，然后业余时间再去写小说，也有可能成功。但是不能倒过来做这些，至少不能耽误嫁人，不能耽误养家糊口。而父母要姑娘考研，主要是对她担心，因为他们本身都没文化，不知考研是什么意思；如果父母是教授，那么他们建议孩子考研，有可能是靠谱的，因为他们清楚考研考什么、为什么考。

借势和顺势的艺术

对于这位姑娘，说到借势，家里没什么可借的，唯一的势是父母支持她，挺好，总比什么都没有要强，而说到人生指导，很明显她父母不具备这个能力，到现在自己都没混上一份稳定的工作，那就尽量别去指导孩子。这样的父母意见，仅供参考，一定不能当决策依据。

当年报考大学专业的时候就有必要咨询，一个家庭资源这么差的人，选了一个比较空泛的管理专业，这就很麻烦。

说到顺势，就是她爱写作、孝敬父母，又想找工作，这都是好事。专业学得空泛，现在还有机会纠正，而考公务员、到出版社做编辑，相对都比较务实。也可以写作，给自己一个机会，允许自己有梦想，万一实现了呢？这就是顺势。

在这过程中别耽误嫁人、别耽误好的工作机会。聪明的人都是目标性非常强的。资源少的时候更要善用资源，而如果本来就没什么资源，就更要借势和顺势。

（参加讨论，欢迎发邮件给 zaixiandaxue@126.com，或致电：
+86-18911076076）

《督导与研究》杂志

《督导与研究》，是国内第一本精神医学和临床心理学领域的督导专业杂志，面向的读者群体是精神科医生、心理咨询师、内科医生、护士、临床社工和广大心理学爱好者。杂志由北京美利华医学应用技术研究院和美中心理文化学会主办，编辑团队由精神医学和临床心理学专业人士组成，每期现场咨询案例皆来自张医生亲自咨询的真实个案，咨客真实姓名、身份均保密。为保证可读性和趣味性，文字内容进行了少许加工。

本杂志每期电子版都可免费阅读和下载，美利华在线精神健康大学网站 www.mhealthu.com，微信公众号：在线精神健康

2018 年中美规范化培训班，报名已开启！进入会议系统，整整一年，天天看现场咨询、督导！随时视频回放！报名热线+86-18911076076

杂志工作团队



主编 张道龙 Daolong Zhang, MD, 毕业于美国芝加哥大学精神医学系
美国伊利诺伊州芝加哥退伍军人医学中心行为健康部
主管精神科医师
美国伊利诺伊大学精神医学系临床助理教授
河北医科大学客座教授
北京美利华医学应用技术研究院院长
美中心理文化学会创始人、主席
《DSM-5》中文版工作委员会主席、主译



副主编 刘春宇 Chunyu Liu, Ph.D
美国伊利诺伊大学芝加哥分校精神医学系副教授
中南大学医学遗传学国家重点实验室特聘教授
河北医科大学客座教授
美中心理文化学会联合创始人
《DSM-5》中文版工作委员会副主席



常务副主编 夏雅俐
管理学博士，文学硕士，心理学硕士，心理咨询师
副教授、MBA 职业导师
美中心理文化学会成员
《DSM-5》中文版翻译与专业编辑

- 许倩** · 心理学硕士 美中心理文化学会成员 · 《督导与研究》文字编辑
刘金雨 · 心理学学士 美中心理文化学会成员 · 《督导与研究》文字编辑
姚立华 · 心理学学士 美中心理文化学会成员 · 《督导与研究》文字编辑
杜思瑶 · 文学学士 美中心理文化学会成员 · 《督导与研究》策划与编辑
张道野 · 黑龙江省伊春市第一医院主任医师，心内科主任，黑龙江省医学教育专业委员会委员
张心仪 · 伊利诺伊理工大学康复治疗与心理咨询硕士，国家三级心理咨询师
陈幼红 · 北京大学社会学硕士，国家二级心理咨询师
刘卫星 · 北京美利华医学应用技术研究院 CEO · 美中心理文化学会（美国）中国区总经理

美利华在线精神健康大学

站在精神健康远程教育的最前沿

美利华“在线精神健康大学”，美国精神医学专家张道龙医生带领团队在国内进行公益培训 16 年后，于 2015 年在中国正式建立。旨在为全国医生、心理咨询师、学校咨询老师提供规范化培训，线上线下结合，提供专业支持，帮助助人者开拓职业空间，为中国人的心理健康做贡献。

至今已有百家医院和大学进入“在线精神健康大学”合作体系。在北京、上海、广州、深圳等各大城市，以及内蒙古、新疆、西藏、云南、贵州、广西等全国各省市，只要有互联网，就能获取在线精神健康大学无微不至的专业支持。“在线精神健康大学”为中国各个省、市、自治区的精神科医生、心理咨询师、学校咨询老师，提供精神医学国际标准的培训；并将为国内有心理困扰的普通人和精神疾病的患者，提供符合国际标准的规范服务。部分合作组织包括：

河北医科大学第一医院、河北省精神卫生研究所、四川省精神卫生中心、绵阳三院、温州康宁医院股份有限公司、中国人民解放军第四军医大学、北京大学第六医院、北京安定医院、北京回龙观医院、北京和睦家医院、北京大学心理系、中科院心理所、上海市精神卫生中心、上海长征医院（中国人民解放军第二军医大学第二附属医院）、上海交通大学心理咨询中心、上海师范大学心理咨询中心、上海奉贤海湾五院校心理咨询中心、复旦大学心理系、南京脑科医院、南京东南大学医学院、中南大学湘雅医学院、湖南脑科医院、广州市脑科医

院、深圳康宁医院、东莞精神卫生中心、西安交通大学医学院、武汉大学医学院、河南驻马店精神卫生中心、大连医科大学、哈尔滨医科大学、陕西中医药大学、西南科技大学、伊春人民医院、好人生集团、百合网等。并与北京大学出版社、北京大学医学出版社结成战略合作伙伴关系。

■中美咨询师及精神科医生规范化培训班（中美班）

第二批正式开课时间 2018 年 7 月 1 日--2019 年 6 月 30 日
全年滚动招生，随时欢迎加入！

培训时间：每周一-五 10：00-12：00 14：00-16：00

周六上午 10：00-12：00（北京时间）

远程培训系统：CISCO WEBEX MEETINGS 随时视频回放

报名热线：+86-18911076076

◇ 全年每周都能学习

◇ 现场咨询、督导，全部真实案例；理论学习与讨论，不仅前沿而且实用。

周一到周四讲授心理咨询或精神医学，周五请华人医生讲授全科医学和神经内科医学，周六 SAP 学生帮助计划咨询实务。

◇ 既能看视频直播学习，又可随时回放，不受时间和地点限制。

◇ 规范化培训所采用的教材，与精神健康领域——全球最前沿临床研究成果接轨，全部由张道龙医生团队著作或翻译。详见下页内容。



采用国际权威精神医学、临床心理学教材《整合式短程心理咨询》、《短程心理咨询与督导实录-亲子篇》、《短程心理咨询与督导实录-职场篇》、《短程心理咨询与督导实录-情感篇》。

《整合式短程心理咨询》与《短程心理咨询与督导实录》系列书是国内最早的整合式短程心理咨询的专著和案例集，是张道龙医生率领工作团队，依据国际公认有效的咨询技术原理和临床咨询案例撰写的原创著作。

全部案例由张医生亲自咨询，团队完成记录和整理，内容丰富，适用于亲子教育、职业发展、婚恋情感、精神疾病治疗等多个领域，通过现场咨询实录与分析，促进心理咨询技术在各类主题上的实际应用。由北京大学出版社于 2013-2017 年在国内出版。



《精神障碍诊断与统计手册》（第五版）（2014 年 /2015 年）

《精神障碍诊断与统计手册》(第五版)于 2013 年由美国精神医学学会出版，是 1400 多位精神病学家和临床心理学家参与研究，经过十二年的努力集结而成的最权威的精神障碍诊断标准，被誉为精神医学诊断领域的《圣经》。

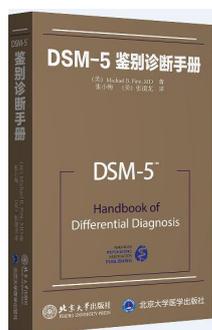
张道龙医生担任简体中文版工作委员会主席和主译。第五版《精神障碍诊断与统计手册》（案头参考书）和《精神障碍诊断手册》（全书），由张道龙医生率领的翻译团队翻译完成，由北京大学出版社分别于 2014 年、2015 年在国内正式出版。

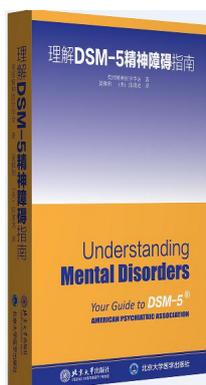


《DSM-5 鉴别诊断手册》（2016 年）

《DSM-5 鉴别诊断手册》由美国精神科医生 Michael B. First, M.D. 著述，简体中文版由张小梅博士和张道龙医生翻译。

本书是国际最具权威的精神障碍鉴别诊断手册，精神科医生、临床心理医生和内科医生通过学习《DSM-5 鉴别诊断手册》，能更熟练掌握《精神障碍诊断与统计手册》（第五版）的内容，以达到更准确诊断各种精神障碍的目的。目前，该书已于 2016 年由北京大学出版社正式出版。

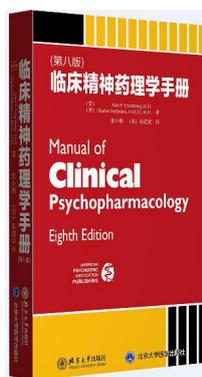




《理解 DSM-5 精神障碍》（2016 年）

由美国精神医学学会著述，简体中文版由夏雅俐博士和张道龙医生翻译。

本书采用深入浅出、通俗易懂的语言，帮助未接受过系统训练的非精神医学专业的人，在学习《精神障碍诊断与统计手册》（第五版）时更容易理解和掌握，是内科医生、心理咨询师、临床社工、精神障碍患者家属及心理学爱好者，学习精神障碍相关知识的好助手。目前，该书的全部翻译工作已完成，进入全书校订阶段，已于 2016 年由北京大学出版社正式出版。



《临床精神药理学手册》（2018 年出版）

《临床精神药理学手册》由美国精神科医生 Alan F. Schatzberg, M.D.和 Charles DeBattista, D.M.H.,M.D. 合著，简体中文版由张小梅博士和张道龙医生翻译。

本书是一本基于 DSM-5 精神障碍诊断的精神活性药物使用手册，是一本以通俗易懂的方式，指导医生正确使用精神活性药物的专业书籍，帮助已熟练掌握 DSM-5 精神障碍诊断与鉴别诊断的医生，对症下药，提高精神活性药物的治疗效果。计划于 2017 年由北京大学出版社正式出版。



《临床实践中的精神医学访谈》（第三版）（2018 年出版）

《临床实践中的精神医学访谈》（第三版）是美国精神医学专家 Roger A. Maelen, M.D., Robert Michels, M.D., Peter J. Buckley, M.D. 三人合著，由美国精神医学学会于 2015 年 10 月出版的临床精神医学访谈的最新版。简体中文版由张小梅博士和张道龙医生翻译。本书基于《DSM-5》对精神疾病的定义、分类和诊断标准，更新了对精神疾病诊断的访谈纲要。访谈提纲清晰明了，访谈语言简明扼要，是帮助临床工作者快速、有效做出精神疾病诊断的访谈力作。计划于 2017 年由北京大学出版社出版。

**欢迎参加中美班！第二批开课时间 2018 年 7 月 1 日--2019
年 6 月 30 日，全年滚动招生，随时欢迎加入！**

您可扫描二维码获取免费试听！



加入我们，您将成为——美中心理文化学会（美国）会员、
在线心理健康大学校友！

享有的福利是：

- 1、专业成长得呵护——临床执业技能与智慧培养，一路高人扶持，督导无忧，更可与中美心理学大咖面对面；
- 2、就业机会任你选——如合格则可以被转介来访者，享多点执业支持平台，签约助人轻松搞定；
- 3、全国专业资源网——百家精神专科医院，数十万心理咨询师资源，你不是一个人在战斗！
- 4、推广、会友不停步——在线心理健康大学网站线上线下，全国和区域性活动样样有，温暖手牵手。

您咨询实操能力的提升将涵盖：

- ①简单心理问题的处理；
- ②情感咨询、夫妻关系、家庭关系及亲子教育；
- ③学生帮助计划（**Student Assistance Program, SAP**），
各类学生行为、心理、性、成长、发展、人际关系、家庭问题的咨询；
- ⑤员工帮助计划(**Employee Assistance Program, 简称 EAP**)，
各类职场问题的咨询，如就业咨询、创业指导、职场情绪与心理问题干预、职业生涯规划；
- ⑥伴精神障碍、心理障碍或服药患者的心理咨询与治疗；
- ⑦伴各种躯体疾病患者的心理咨询与治疗。

张道龙教授简介：

知名华人精神科医生，心理学家。毕业于美国芝加哥大学精神医学系。美国伊利诺伊大学精神医学系临床助理教授，河北医科大学客座教授。美中心理文化学会（CAAPC）、美利华在线心理健康大学创始人，北京美利华医学应用技术研究院院长。获得美国精神医学学会“少数族裔特殊贡献奖”及中华人民共和国芝加哥总领馆嘉奖，为3万多中美病人和咨客（包括留学生）提供15万次心理治疗，是华人界在国内采用整合式短程心理治疗方法，为千万名医生、临床心理咨询师和EAP咨询师做督导的第一人。

张教授临床精神医学从业近30年，并首次将世界先进的精神障碍诊断系统DSM-5系列著作翻译为简体中文版，引入大陆；并著有《整合式短程心理咨询》及系列案例集。